09｜如何高效读书？如何记住读过的每一本书？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧

时长 08:03 大小 14.78M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何高效读书，以及如何记住读过的每一本书。

01

先说说如何快速阅读。

对于读书来说，读得越多，读得越快。**丰富的知识储备，是快速阅读的必要前提。**因为，只有当你对某个领域的基础知识、专业术语等等有了较为全面的了解，才能保证你在读书

的时候，不需要纠结于字句的意思，而是快速理解和往后推进。

快速阅读的另一个关键，是“不读”，也就是**跳过那些不重要的信息**。这个方法不能用在专业课的学习中，只适用于为了提升认知所进行的功利性阅读。

打颗栗子，我之前看《习惯的力量》这本书，它在论证自己的观点时，讲了一个橄榄球队的故事，但我并不需要知道教练和球员叫什么名字，也不需要了解他们是如何打球的。我只需要大致判断出，这几行似乎是在讲如何打球，然后匆匆扫一眼，跳到最后的结论就可以了。

所以发现诀窍了吗？

你不能仅仅是机械地读书，你的脑袋要保持警醒，主动思考，去判断接下来的内容，是否有认真逐句阅读的价值。对于认知类书籍，你完全可以采用这种方法。

这样做会比较累，因为逐字逐句认真读书，还是比较轻松的。但既然是功利性阅读，读书本身不是目的，尽量少的时间获得尽量多的认知才是目的。

02

如果你希望能够好好利用读过的书，尤其是用在输出上面，那么有两种高效的方式，**一种是结果导向式读书，一种是漫游式读书。**

什么意思呢？先说结果导向型的读书。

你围绕着一个写作的主题，去阅读相关书籍，寻找素材，然后思考、理解、消化，并且生发出自己的观点，输出一篇文章。这就是结果导向。

这种读书方法就像是，我们先知道自己要做一道确定的菜，然后想一想需要哪些食材，直接购买、加工就可以了。

这里存在的问题是，单单以结果导向的思维去读书，可能会预先设置框架，带来相当程度上的局限和束缚。

但这种逆向的读书方式，对于输入和输出来说，效率是很高的，也是必要的。

再说漫游式读书，是**指没有具体目的地去读。**

与结果导向的读书相比，漫游式读书好像是事倍功半的事情。常常，我们读了好几本书，花了很多很多时间，却发现能用到的素材，尤其是能够立刻用到的，寥寥无几，令人沮丧。

但其实，这种阅读依然是需要大量进行的。

这就像是我们直接去菜市场，去大型超市，可以看到各种各样的蔬菜和肉类，而其中很多食材，除非我们真正来到现场，否则是无法知道它们的存在的，那就无法做出此前未曾出现在脑海里的菜了。

同样的，漫游式地读书，能使我们看到之前无法想到的新鲜素材、观点和灵感。

这两种完全相反的读书方式，并无优劣之分，二者都是必要的，而且可以结合起来使用。比如，漫游式地读书可以帮助你积累大量不同的素材，在之后需要写文章时，你可以进行结果导向式读书，去利用之前的积累，并且按图索骥、顺藤摸瓜，集中找到更多与这一主题相关的其它材料。

这是我在读书和码字的过程中，所总结出来的，两种高效的输入 - 输出方式。

03

接下来，我们讲如何记住读过的每一本书。

这里我所讲的“记住”，并非背下来，它有两个评判标准：一是记得某本书中有某个观点；二是在需要使用的时候，能够尽量快速地找到原文，并且化用到自己的表达之中。也就是说，更适用于我们平时为了增长见识、提升认知所进行的阅读。

在这种阅读情境中，该如何做笔记呢？我的建议是，**做粗浅的标记，留下可供追溯的线索，就足够了。**

比如我在看《改变心理学的 40 项研究》时，其中谈到人格的基因决定论，以及人的多元智能理论。书中用了很长的篇幅进行详细地介绍，追根溯源，不厌其烦。我在大致了解了重要的观点之后，会把这些内容全都标记出来。但是，在阅读的阶段，我并不追求特别透彻地理解甚至记忆，我的目的只有留下印象。

我之所以这么做是因为，我们读过的书，如果没有用到，那就会忘记，相当于没读过；只有用到了的，才算真正“读过”。所以，在阅读以及做笔记的时候，要做的不是透彻地理解和记忆，而是发现有价值的内容，并且留下回顾的线索，就足够了。

在需要使用的时候，凭借残存的印象，翻到原文，直接引用某句核心观点，或者，用自己的语言去表达，都是可以的。经过“使用”，你对这块知识点会有深刻的理解，以及牢固的记忆。而在阅读的阶段，无论你怎么努力，也无法取得这些效果。

而且，你在阅读和做笔记的阶段，常常觉得每句话都是重点，但在表达的时候会发现，一般来讲，你只需要引用一两句概括性的总结就可以了，而更多时候，你需要重新组织语言。也就是说，如果把“记忆”的环节放在阅读阶段，你会觉得很吃力，但放在“使用”阶段，你会轻松很多。

所以，按我前文所说的做吧，粗略地做笔记，留下印象和线索，能够回溯就可以了。而这些内容，并不需要背，当你完成了“使用”或者说“输出”，也就不会忘记了。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、对于读书来说，读得越多，读得越快。快速阅读的另一个关键，是“不读”，也就是跳过那些不重要的信息。你不能仅仅是机械地读书，你的脑袋要保持警醒，主动思考，去判断接下来的内容，是否有认真逐句阅读的价值。

2、结果导向式读书和漫游式读书，都是必要的，前者是先有主题后去阅读，后者是大量积累素材。二者结合使用，会做到更高效地输入和输出。

3、我们读过的书，如果没有用到，那就会忘记，相当于没读过；只有用到了的，才算真正“读过”。

在阅读以及做笔记的时候，要做的不是透彻地理解和记忆，而是发现有价值的内容，并且留下回顾的线索，就足够了。在需要使用的时候，凭借残存的印象，翻到原文，直接引用某句核心观点，或者，用自己的语言去表达，都是可以的。当你完成了“使用”或者说“输出”，也就不会忘记了。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 5 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 08 | 高效记忆的根本方法：主动思考和加工 & 组块化记忆

下一篇 10 | 如何快速入门新领域？论述题如何答出高分？

精选留言 (14)

写留言

天然
2021-06-18

有目的的读：收集素材，整理输出
无目的的读：发现未知，记入待办

不必记忆，只留线索
真到用时，按图索骥

作者回复: 一路看下来，你的总结都好棒

9

arronK
2021-06-17

1. 高效率的读书是功利式读书，带着问题去书里找答案
2. 先建立索引，而非一上来就全部记住，必要的时候能知道在哪儿

展开

5

骆锋
2021-06-27

关键词：略读 结果导向式 漫游式 读中留线索，使用再记忆。
①要想读的快，真正的方法是不读。讲书中知识密度低的部分有意跳过，这是真正读的快的方法。
②结果导向让你可以围着一个专题进行阅读，漫游式可以让你了解到不曾了解到的知识。结合使用越走越远。...

展开

2

进化菌
2021-06-21

快速阅读，以前听说“一目十行”觉得很牛了，现在我们可以选择性“跳读”一样可以很震撼。只是，快速通常都是需要有所准备的，比如知识储备，比如快速提取关键信息的能力。

记住一本书，通常是自己觉得ta有感觉、有用，那自然就能说出一些相关的东西，甚至...

展开

2

磕盘
2021-06-21

读得越多，读得越快,是对的。主题阅读是比较式阅读，全面了解一个主题。

浅尝辄止的阅读，为了使用和输出，引用一个观点来表达自己的想法，及时对引用只是肤浅的了解。就像一个大牛说的：“找到信息源头去学习，别人喂的，是别人咀嚼过的，味道都变了”。

展开

2

2021-07-13

读书过程也要进行判断和取舍
结果导向型会带来一定程度的束缚
漫游式能拓展认知的广度
记住读书，粗略笔记，留下线索，能够追溯

信仰年轻
2021-07-11

09 | 如何高效读书？如何记住读过的每一本书？

1、拿到一本书后要选择性地阅读。
2、结果导向式读书与漫游式读书看情况。

信仰年轻
2021-07-10

理工科的书中讲的知识点太复杂了，书本描述又是那么复杂，细节点很多，看第一遍的时候就要扣细节，不然没法读懂，后面更加复杂了

展开

1

信仰年轻
2021-07-10

看完目录，一本书就读完啦！！！

展开

子小策
2021-07-09

这节课看下来感觉有点标题党了

展开

manx00
2021-07-08

总结：
所谓的记住不是全背下来，是记住书中的主要观点，在使用时能够快速索引，用自己的话表达出来
读书分为结果导向和漫游式两种，两者结合才能更高效的输入输出
读过的书没有使用，就会忘记；只有使用才算真正记住。...

展开

海阔天空
2021-07-06

结果导向的 有目的的读书：学习某个领域的某些知识，作为知识输出的内容或者工作使用；
散漫式的 无目的读书：了解未知领域的事项、扩展眼界、增加认知边界，留下线索，以待用时查找快速上手；
...

展开

1

依韵
2021-07-05

快速阅读可以跳过不重要的信息。短期内为输出等目的，可以i结果导向性的的读书，但平常更需要漫游时式的读书。学会标记重要的内容，读书是为了用，不会用到的常常都会忘记。

coder.js
2021-06-28

笔记

快速阅读

...

展开

1